

Міністерство освіти та науки України
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка
Відокремлений структурний підрозділ
«Професійно-педагогічний фаховий коледж
Глухівського національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка»

Циклова комісія фізичного виховання

КУРСОВА РОБОТА
з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»
на тему «Розвиток фізичних якостей учнів при вивченні легкої
атлетики у школі»

Студента 4 курсу 41ФВ групи
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
Долженка Марка Костянтиновича

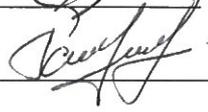
Керівник: Москаленко І.М.


_____ (підпис)

Оцінка: добре

Члени комісії


_____ (підпис)

 Кучер І.В.
_____ (підпис)
Тарнавська С.М.
_____ (підпис)

Глухів – 2022 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗНАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	5
1.1. Історія виникнення та розвитку легкої атлетики	5
1.2. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ.....	8
1.3. Особливості техніки виконання легкоатлетичних вправ.....	10
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ВПРАВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	14
2.1. Легкоатлетичні вправи для розвитку фізичних якостей учнів на уроках фізичної культури	14
2.2. Проведення експериментального дослідження ефективності розвитку фізичних якостей школярів при виконанні вправ з легкої атлетики.....	18
ВИСНОВКИ	22
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	24
ДОДАТКИ.....	26

ВСТУП

Фізична культура займає важливе місце в житті людини. Адже Уже змалку дітей залучають до занять фізичною культурою та спортом батьки, вихователі в закладі дошкільної освіти, учителі фізичної культури у школі, керівники спортивних секцій.

Серед різних видів фізичних вправ, що забезпечують фізичний розвиток школярів важливе місце посідають легкоатлетичні вправи. Метання, біг, стрибки доступні всім у виконанні, супроводжують людей в повсякденному житті та є складовою програми з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Хороша підготовка з легкої атлетики дозволяє досягати успіхів в інших видах спорту.

Заняття вправами з легкої атлетики зміцнюють здоров'я людини, впливаючи на розвиток усіх органів та систем (кровоносну, дихальну, травну, нервову, опорно-рухову та інші), розвивають фізичні якості (спритність, витривалість, швидкість, силу, гнучкість), сприяють формуванню умінь та навичок швидко переміщуватися у просторі, тренують координацію рухів.

Регулярні заняття легкоатлетичними вправами забезпечують загальний фізичний розвиток дітей різних вікових груп. Підлітки отримують знання щодо техніки виконання різних фізичних вправ, режиму дня, особистої гігієни, правильного харчування, здорового способу життя; формуються особистісні моральні якості, такі як наполегливість, дисциплінованість, відповідальність, цілеспрямованість, сила волі тощо.

Теорію та методику легкої атлетики досліджували вітчизняні науковці: О. Артюшенко, Р. Ахметов, Ю. Бондарев О. Бурла, О. Гогін, Е. Вільчковський, Л. Волков, М. Гудим, С. Гудим, О. Курок, Т. Кутек, І. Леоненко, Г. Максименко, В. Сергієнко, А. Стеценко, О. Федина, В. Ялович та інші [1; 2; 3; 5; 6; 7; 8; 15; 19].

Отже, зважаючи на все вище викладене темою нашого дослідження ми обрали тему **«Розвиток фізичних якостей учнів при вивченні легкої атлетики у школі»**.

Мета дослідження: дослідити особливості розвитку фізичних якостей учнів при вивченні легкої атлетики у школі.

Об'єктом даного дослідження є освітній процес в закладі загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – розвиток фізичних якостей учнів при вивченні легкої атлетики в школі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати історію виникнення та розвитку легкої атлетики.
2. Розглянути класифікацію та загальну характеристику легкоатлетичних вправ.
3. Визначити особливості техніки виконання легкоатлетичних вправ.
4. Розглянути легкоатлетичні вправи для розвитку фізичних якостей учнів на уроках фізичної культури.
5. Провести експериментальне дослідження ефективності розвитку фізичних якостей школярів при виконанні вправ з легкої атлетики.

Методи дослідження: теоретичні (складання бібліографії, конспектування, анотування, цитування) та емпіричні (спостереження, вивчення результатів освітньої діяльності учнів, вивчення нормативних документів).

Практична значущість дослідження полягає у тому, що матеріали зможуть використовувати студенти-практиканти та викладачі при підготовці до занять.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗНАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

1.1. Історія виникнення та розвитку легкої атлетики

Легка атлетика є одним і найдавніших видів спорту. В її основі лежать природні рухи людини, а саме: ходьба, стрибки, біг, метання. Вона є олімпійським видом спорту.

Найперші відомості про змагання з легкої атлетики описано в історичних хроніках про Олімпійські ігри Стародавньої Греції й датуються 776 роком до н. е. Тоді програма змагань передбачала тільки біг, а інші види спорту, що розвивають силові якості людини, такі як кулачний бій, боротьбу та інші, греки вважали важкою атлетикою. Також проходили змагання з метання диска, що виготовляли з дерева, каменю, заліза, бронзи та прикрашалися різьбленням із зображеннями птахів, тварин, спортивних змагань. Іще метали списи. [10].

У середньовіччі змагань з легкої атлетики не було, хоча існує інформація, що під час свят люди розважалися, змагаючись в метанні каменів, стрибках у довжину і висоту, в бігу на швидкість. А трохи пізніше на території Західної Європи біг, стрибки та метання використовували під час фізичної підготовки лицарів. Правила встановлювали на кожних змаганнях за домовленістю між спортсменами. З часом правила ставали все більш стабільними, а одночасно вдосконалювалися і снаряди для легкоатлетичних змагань. Після того, як в XIV столітті винайшли вогнепальну зброю, метання важкого каменю замінили штовханням металевого гарматного ядра. Ковальський молот із часом замінили молотом на ланцюгу, а потім ядром на ланцюгу, що дійшло й до нашого часу [11].

Сучасна легка атлетика почала розвивати в Англії, де в 1837 пройшли перші змагання з бігу на дистанцію до 2 км, у яких брали участь учні коледжу міста Регбі. Пізніше спортивні змагання були організовані і в коледжах Ітона, Оксфорда, Кембриджу, Лондона. Пізніше почали змагатися в

бігові на короткі дистанції, бігові з доданням перешкод, а також метанням ваги. Із 1851 року у програму легкоатлетичних змагань включили стрибки в довжину та висоту з розбігу, а з 1864 року почали метати молот і штовхати ядро. Перші чемпіонати країни з легкої атлетики почали проводитися з 1865 року із заснуванням Лондонського атлетичного клубу. У 1880 році в Англії з'явилася перша аматорська легкоатлетична асоціація [4].

У 1868 році у Нью-Йорку з'явився перший атлетичний клуб, але центрами розвитку легкої атлетики в Америці стали університети [4].

У країнах Європи легка атлетика як вид спорту починає розвиватися в 1880 та 1890 роках. Відродження в 1896 році сучасних Олімпійських ігор вплинуло й на розвиток легкої атлетики. У 1896 році на I Олімпіаді в Афінах у програму було включено 12 видів легкоатлетичних змагань. Майже в усіх змаганнях перемогу отримали американські легкоатлети.

У 1996 році під час Олімпійських ігор в місті Атланта серед 2000 атлетів розігрувалося 44 комплекти нагород. Це найбільше з усіх видів спорту. Жінки почали змагатися з легкоатлетичних видів спорту на Олімпійських іграх у 1928 році. На літньому чемпіонаті світу в 1999 році і Олімпіаді в Сіднеї у 2000 році жінки вперше змагатися в стрибках із шестом і метанні молота [4].

В Україні перші легкоатлетичні змагання пройшли у другій половині XIX ст. в Миколаєві, де 21 травня 1858 року пройшли змагання з бігу, організовані військово-морськими офіцерами для матросів і солдатів. Тоді певної системи занять легкою атлетикою не було, змагання проводилися за підтримки меценатів. Вперше легкою атлетикою в Україні почали займатися в Одесі у 1893 році, пізніше, в 1905 році, – в Катеринославі, а 1910 році в Києві та Харкові [12].

Легкоатлетичний спорт в Україні було започатковано під час першої Всеукраїнська олімпіада, що пройшла 10-18 серпня 1921 в Харкові, де змагалися легкоатлети з Києва, Житомира, Чернігова та інших великих міст

України, а загальна кількість учасників була трохи більше 100. Жінок серед учасниць легкоатлетичних змагань не було.

У передвоєнні роки простежується розвиток легкоатлетичного спорту в Україні, проводиться багато змагань. У 1935 році пройшла перша спартакіада закладів вищої освіти. Під час спортивних змагань 1937–1941 років було збільшено кількість силових вправ, а заняття проводилися щодня, а то й двічі на день. Тренування проходили протягом усього року.

У післявоєнний час відбудовуються спортивні споруди, приділяється велика увага розвитку фізичної культури і спорту.

Основним показником розвитку спорту є результати, що показують спортсмени під час виступів на Олімпійських іграх. У 1952 українські спортсмени-легкоатлети вперше стали учасниками XV Олімпійських ігор у Гельсінкі. На XVII Олімпійських іграх чемпіоном став скороход з України Володимир Голубничий на дистанції 20 км. На XIX Олімпійських іграх в Мехіко золоту медаль виборов скороход із Сум. На XVII Олімпіаді світовою рекордсменкою в бігу на 800 метрів стала дніпропетровська спортсменка Людмила Лисенко. Спринтер Валерій Борзов на Олімпійських іграх 1972 і 1976 років завоював 5 медалей, а саме: 2 золоті, 1 срібну та 2 бронзові. Десятиборець Микола Авілов з міста Одеси виборов золото зі світовим рекордом 8454 очки. Киянин Анатолій Бондарчук став Олімпійським чемпіоном з метання молота з результатом 75 м 50 см. Легендою українського легкоатлетичного спорту по праву вважається Сергій Бубка, який з 1983 по 1997 рік шість разів здобував звання чемпіона світу, у 1985 році – переможець Кубків світу та Європи, у 1986 році – чемпіон Європи; у 1988 році – чемпіон XXIV Олімпійських ігор у Сеулі, де встановив 35 світових рекордів і тричі визнавався як кращий спортсмен світу. У стрибках із жердиною Сергій Бубка побив 35 рекордів світу, отримав 6 перемог на чемпіонатах світу та олімпійське золото. 23 червня 2005 С. Бубка очолив Національний олімпійський комітет України [12].

Як бачимо, легка атлетика має давню та багату історію розвитку та становлення як у світі, так і в Україні та продовжує розвиватися далі.

1.2. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ

Легка атлетика є одним з найпоширеніших видів спорту, куди входять ходьба, біг, стрибки в довжину, висоту, потрійні, з тичкою, метання диска і списа, штовхання ядра, легкоатлетичне багатоборство.

Ходьба та біг є природними способами пересування людини, під час яких працюють майже всі м'язи тіла, а отже в організмі підвищується обмін речовин, активно працює серцево-судинна, дихальна та інших систем. Ходьба має оздоровче значення для життєдіяльності людини. Біг є засобом активного відпочинку та забезпечує всебічний фізичний розвиток, тому що під час бігу людський організм працює інтенсивніше, ніж при ходьбі. Різними видами ходьби та бігу можна поступово збільшувати фізичне навантаження. Вони сприяють формуванню і вдосконаленню рухових якостей та навичок, що необхідні людині у процесі трудової діяльності, а саме: швидкість, спритність, витривалість, силу та інші; виховують вольові якості, уміння розраховувати власні сили, орієнтуватися на місцевості.

Є такий вид спорту, як спортивна ходьба, що має особливу техніку рухів та має вдвічі більшу швидкість й вимагає підвищених енергозатрат. Для людини заняття спортивною ходьбою корисне тим, що зміцнюються внутрішні органи й системи, покращується їх працездатність. Змагання проводять на дистанціях від 3 до 50 км на бігових доріжках стадіонів та на звичайних дорогах. Підлітки 15-16 років змагаються на дистанціях 3-5 км, а 17-18 років – на 3,5-10 км [13].

У легкій атлетиці розрізняють декілька різновидів бігу: гладкий (по доріжках стадіону по колу та проти годинникової стрілки), по пересічній місцевості (крос), з бар'єрами та іншими штучними перешкодами, естафетний біг. Складовими гладкого бігу є біг на короткі (від 30 м до 400 м),

середні (від 500 м до 2000 м) та довгі (від 3000 м до 10000 м) дистанції, тривалий біг на 20 км, 25 км, 30 км, годинний, двохгодинний і марафонський біг (42 км 195 м). Юнаки змагаються на дистанціях до 5000 м, дівчата – до 1000 м. На дистанції 400 м учасники біжать на окремих доріжках, на 800 м – перші два повороти окремими, а решту біжать по спільній, на більші дистанцій – по спільній доріжці. Крос проводиться на дистанціях до 15 км, а також на різні дистанції до 30 км. Бар'єрний біг відбувається на доріжці стадіону (дистанції від 50 м до 400 м), де рівномірно ставлять штучні однотипні перешкоди. Біг з перешкодами (дистанції 1500 м, 2000 м і 3000 м) проводиться через міцно встановлені бар'єри, що не перекидаються, і яму з водою, що обладнується в одному з секторів стадіону. Естафетний біг розрізняється в залежності від довжини та кількості етапів. Він може проводитись на короткі (4×60 м, 4×100 м, 4×200 м, 4×300 м, 4×400 м), на середні (3×800 м, 4×800 м, 10×1000 м, 4×1500 м) і на змішані дистанції (400 м + 300 м + + 200 м + 100 м, або 100 м + 200 м + 300 м + 400 м, або 800 м + 400 м + 200 м + + 100 м тощо) [1, с. 6].

Стрибок є швидким на природним способом додання перешкод, для виконання якого потрібні специфічні короткочасні але максимальні нервово-м'язові зусилля. Легкоатлетичні стрибки забезпечують зміцнення м'язів ніг та тулуба, розвивають силу, швидкість, спритність, вчать концентрувати зусилля, сприяють вихованню сміливості. За призначенням стрибки поділяються на вертикальні (стрибок у висоту і стрибок із жердиною) та горизонтальні (стрибок у довжину й потрійний). Під час тренувань використовуються стрибки з місця у висоту, довжину та потрійний стрибок. Стрибок із жердиною здійснюється за допомогою жердини.

Метання – це фізичні вправи швидко-силового характеру, суть яких полягає в переміщенні якнайдалі легкоатлетичного снаряда у просторі. Метання характеризуються міцними, короткочасними (вибуховими) зусиллями, у яких задіяні різні групи м'язів: рук, ніг, плечового поясу та тулуба. Вправи з метання розвивають силу, швидкість, координацію рухів.

Відповідно до способу виконання легкоатлетичні метання поділяються на: кидки списа чи гранати із-за голови; з поворотом, де метається диск, ядро чи молот; поштовхом, де метається ядро.

Найскладнішими видами легкої атлетики вважаються багатоборства, тому що вони вимагають від спортсменів різної загальної та спеціальної фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. До складу багатоборства входять різні види бігу, стрибків, метань. Найбільш розповсюдженими є п'ятиборство та семиборство для жінок; десятиборство, семиборство та п'ятиборство для чоловіків; триборство, чотириборство та п'ятиборство для хлопчиків, дівчат, дітей середнього шкільного віку; від триборства до десятиборства для юнаків старшого віку; для дівчат старшого віку – різні багатоборства, починаючи з триборства і закінчуючи семиборством. Результати змагань у багатоборствах визначаються за спеціальними таблицями очок. Сучасна програма Олімпійських ігор включає 46 видів змагань з легкої атлетики (24 для чоловіків і 22 для жінок): біг 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м; марафонський біг 42 км 195 м; біг 100 м, 110 м і 400 м з бар'єрами; біг 3000 м з перешкодами; естафетний біг 4×100 м і 4×400 м; спортивну ходьбу на 20 км і 50 км; стрибки з жердиною, у висоту, у довжину, потрійний; штовхання ядра, метання диска, молота, списа; семиборство, десятиборство [1, с. 6].

Отже, до легкої атлетики входять ходьба, біг, стрибки в довжину, висоту, потрійні, з тичкою, метання диска і списа, штовхання ядра, легкоатлетичне багатоборство. Змагання мають свої правила проведення, усталені норми, забезпечують фізичний розвиток та формують вольові якості.

1.3. Особливості техніки виконання легкоатлетичних вправ

Навчання в легкій атлетиці – це педагогічний процес формування, вдосконалення необхідних легкоатлету знань, умінь, навичок та оволодіння ними [17].

У процесі навчання учні оволодівають спеціальними знаннями, знайомляться зі спеціальною термінологією, технікою виконання легкоатлетичних вправ з певною послідовністю рухів.

Щоб технічно правильно виконати рух у легкоатлетичній вправі, потрібно ним оволодіти, сформувавши навички й уміння. Кожен учень вже має свій руховий досвід, тому елементи, що забезпечують вивчення нового руху, повинні бути перебудовані та пристосовані до вирішення поставленого завдання, а ті, що заважають формуванню – загальмовані. Чим багатший руховий досвід учня, тим ефективнішою буде його діяльність у процесі вивчення техніки легкоатлетичної вправи, що забезпечить: автоматизованість процесів нервово-м'язової координації рухів; керованість волі людини, що оволоділа потрібною навичкою; міцність, стабільність та варіативність.

Оволодіння технікою виконання вправ легкої атлетики можна поділити на кілька фаз: 1) уточнення та засвоєння провідного ланцюга; 2) визначення рухової структури вправи; 3) виявлення адекватності корекції для всіх деталей техніки виконання вправи; 4) переключення корекції рухів на низові рівні керування, тобто автоматизація рухів; 5) стандартизація і стійкість навичок [17].

Рухове уміння – це рівень володіння руховою дією, що відрізняється необхідністю детального свідомого контролю за рухами у всіх основних опорних точках техніки, невисокою швидкістю, нестабільністю результату, нестійкого до дії збиваючих чинників і малою міцністю запам'ятовування [17].

Рухова навичка – це такий рівень володіння дією, що характеризується мінімальною участю свідомості у контролі за рухами в більшості основних опорних точках, виконується автоматично з високою швидкістю, стабільністю результатів, стійкістю до збиваючих чинників, високою міцністю запам'ятовування.

Оволодіти технікою виконання легкоатлетичної вправи, сформувавши міцні рухові уміння чи навички, можна лише за умови систематичного

виконання основних фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки, метання) та допоміжних, що спрямовані на коригування, попередження чи усунення помилок.

Спеціально-підготовчі вправи використовуються використовують перед навчанням, у процесі та після навчання з метою діагностики фізичної підготовки учнів до навчання чи виконання вже вивченої вправи.

Спеціально-підвідні вправи використовуються у процесі навчання для відпрацювання техніки тієї фази чи деталей легкоатлетичної вправи, що вивчається.

Загальнорозвиваючі вправи використовуються для всебічного розвитку.

Типова схема навчання легкоатлетичних вправ складається з трьох етапів.

1-ий етап. Завдання: створити в учнів правильне уявлення про техніку даної легкоатлетичної вправи.

Засоби: 1) описати вправу з поясненням основних закономірностей умов її виконання згідно з правилами змагань; 2) зразковий показ техніки виконання вправи згідно з правилами змагань; 3) демонстрація техніки виконання вправи за допомогою різних наочних посібників і вказівок до способів виконання вправи; 4) демонстрація вправи для наочного уявлення про етапи й технічні елементи її виконання; 5) пробне виконання елементів вправи чи всієї вправи в полегшених умовах.

2-ий етап. Завдання: навчити техніки основного ланцюга вправи, його деталей і техніки вправи в цілому з урахуванням індивідуальних особистостей учнів.

Засоби: 1) спеціально-підготовчі вправи для розвитку рухових якостей стосовно конкретного виду легкої атлетики; 2) спеціально-підвідні вправи для оволодіння основними фазами техніки виду; 3) виконання вправи у спрощеному вигляді, звертаючи увагу на головну фазу; 4) виконання спеціально-підвідних вправ для розвитку фізичних якостей і техніки рухів.

3-ій етап. Завдання: уточнити індивідуальні особливості техніки й визначити шляхи подальшого її вдосконалення.

Засоби: 1) виконання розучуваної вправи з різними варіантами техніки виконання й вибір індивідуального кращого руху; 2) виконання вправи на результат з оцінкою його виконання; 3) виділення вказаних етапів слід розуміти досить умовно; 4) етапи процесу навчання легкоатлетичних вправ тісно взаємопов'язані [17].

Отже, формування виконання легкоатлетичних вправ має свої специфічні правила та послідовність.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ВПРАВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

2.1. Легкоатлетичні вправи для розвитку фізичних якостей учнів на уроках фізичної культури

Розвиток фізичних якостей учнів на уроках фізкультури при вивченні легкої атлетики відбувається шляхом виконання фізичних вправ. Щоб підвищити ефективність від виконання легкоатлетичних вправ, учителі використовують круговий метод. Він полягає в тому, що учнів ділять на групи по 3-5 чоловік, кожна з яких виконує свою вправу. Через 3-5-8 хв за командою вчителя групи міняються місцями у певному, раніше визначеному, порядку та починають виконання іншої вправи. І так – поки всі групи не виконають увесь комплекс вправ.

Серед фізичних якостей, що формуються в учнів у процесі виконання легкоатлетичних вправ є: швидкість, спритність, стрибучість, гнучкість, сила, витривалість, координація.

Швидкість – це здатність людини виконувати максимальну кількість рухів за короткий проміжок часу. У легкій атлетиці вона залежить від сили. Швидкість рухів забезпечують еластичні м'язи, що можуть швидко скорочуватися та з великою силою, тому потрібно вміти розслабити м'язи та дозволяти їм короткий відпочинок. Це можна зробити шляхом виконання розслабляючих вправ. Швидкість можна розвивати шляхом занять влітку плаванням, їздою на велосипеді, а взимку – лижними гонками, ковзанярським бігом тощо [18].

Розвиток швидкості рухів на уроках фізкультури забезпечує кругове виконання вправ:

- 1) бігова робота рук у максимальному темпі: 2-4 серії по 8-10 сек з інтервалом 30-40 сек;

- 2) біг на місці (в упорі) в максимальному темпі: 3-4 серії по 8-10 сек з інтервалом 45-60 сек;
- 3) вправи на розслаблення, наприклад:

Вправа 1.

Вихідне положення – основна стійка.

«Один» – підняти праву руку убік.

«Два» – опустити рук вниз (максимально розслабити).

«Три» – підняти ліву руку убік.

«Чотири» – опустити рук вниз (максимально розслабити).

Вправа 2.

Вихідне положення – основна стійка.

«Один» – «Два» – підняти руки нагору, зробити вдих.

«Три» – «Чотири» – нахилиючись вперед, опустити руки вниз схрестивши (максимально розслабити м'язи рук та тулуба), зробити видих.

- 4) кидки набивного м'яча (1-2 кг) у швидкому темпі в стіну з відскоком або партнерові (2-3 серії по 12-15 кидків з відпочинком 60 сек.

Спритність – це здатність людини швидко та узгоджено виконувати рухові дії під час раптової зміни умов виконання [18]. Розвитку спритності сприяють виконання вправ:

- 1) перекиди вперед-назад;
- 2) довгий перекид через перешкоди: набивний м'яч, мотузку, партнера;
- 3) «човниковий біг»;
- 4) стрибки зі скакалкою: на одній та обох ногах, з подвійним обертанням; зі схрещенням рук, обертаючи скакалку вперед і назад;
- 5) підкидання і ловіння м'яча у різних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.

Стрибучість можна розвивати, виконуючи наступні вправи: стрибки у довжину з розбігу; стрибки через скакалки; стрибки з відштовхуванням

вгору; віджимання. Для кругового тренування можна запропонувати учням виконати такі вправи:

- 1) підскоки на прямих ногах: 3-4 серії по 30-40 сек з інтервалом 60 сек;
- 2) стрибки через перешкоди різної висоти на одній та двох ногах (2-3 хв -потоківий метод);
- 3) вправи на розслаблення;
- 4) підскоки на одній і двох ногах з місця і з розбігу, дістаючи руками високо підвішений предмет (3-4 серії по 15-20 стрибків з відпочинком 1 хв).

Для розвитку *гнучкості* рекомендується виконувати наступні вправи:

- 1) вправи для збільшення рухливості ліктьових і плечових суглобів: з гімнастичним ціпком, з партнером, різні викрути і ін.;
- 2) вправи для збільшення рухливості хребетного стовпа: різні нахили повороти і обертання тулуба;
- 3) вправи для збільшення рухливості кульшового колінного і гомілково-стопного суглобів (різні махові рухи з випадами, шпагати);
- 4) вправи на розслаблення.

Розвитку *сили* сприяють виконання вправ:

- 1) віджимання в упорі лежачи 2-3 серії до відмови і підтягування висячи 2-3 серії до відмови, присідання з партнером;
- 2) опускання і піднімання тулуба в положенні лежачи на спині або животі із закріпленими ногами: 2-3 серії по 10-12 разів;
- 3) присідання і вистрибування з напівприсіду з обтяженням: 2-3 серії по 12-15 разів;
- 4) кидки набивного м'яча 1-3 кг з положення сидячи і лежачи на спині однією або двома руками (всього 40-50 разів).

Вправи на розвиток *витривалості* зміцнюють м'язи серця, збільшують об'єм легенів. Діти 10-12 років легко витримують виконання вправ з розвитку витривалості. До вправ з легкої атлетики, що розвивають у школярів витривалість можна віднести:

- 1) низький старт;
- 2) стрибки з ноги на ногу по сходинках;
- 3) стрибки від лінії до лінії;
- 4) ривки після бігу підтюпцем;
- 5) біг у рівномірному темпі до 1500м;
- 6) рухлива гра «Квач» або її різновиди [18].

Координацію на уроках фізичної культури розвивають в учнів, у процесі виконання таких легкоатлетичних вправ:

- 1) підскоки на двох ногах зі зміною положення рук (на пояс, в сторони, до плечей, вгору і ін.), виконуючи різноманітними завдання від 8 до 16 разів, при цьому збільшуючи кількість виконань і змінюючи темп від повільного до швидкого;
- 2) підскоки на двох ногах, але під час стрибків ноги нарізно і разом, домагаючись точності при виконанні завдання (повторювати від 8 до 16 разів, при цьому збільшуючи кількість виконань і змінюючи темп від повільного до швидкого);
- 3) ходьба і біг у різному темпі зі зміною напрямку руху за різними сигналами (виконувати 2-3 хв, проводити ігровим методом, з вибуванням після двох помилок);
- 4) біг із прискоренням на 15-20 м з різних вихідних положень: сидячи, лежачи на животі і на спині (повторювати 3-4 рази спочатку груповим методом (по 6-8 чоловік), а потім ігровим – «Хто швидше»);
- 5) біг із прискоренням на 10-25 м з високого старту (виконувати 3-4 рази спочатку по одній людині, а потім по 3-4 людини з визначенням переможця);
- 6) рухливі ігри «День і ніч», «Виклик номерів», «Мисливці і качки» та інші подібні ігри (проводити 3-5 хв; можна змагальним методом) [9].

Отже, ми розглянули вправи та комплекси вправ з легкої атлетики, які використовують учителі фізичної культури в школі для розвитку фізичних якостей учнів.

2.2. Проведення експериментального дослідження ефективності розвитку фізичних якостей школярів при виконанні вправ з легкої атлетики

У теорії фізичного виховання метою дослідження є «розкриття закономірностей формування всебічно розвиненої особистості, наукове обґрунтування найбільш раціональних засобів, принципів та методів навчання; оптимальних організаційних форм фізичної культури, спрямованих на зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, виховання моральних та волевих рис характеру, рухову підготовленість людини на різних етапах її життя» [5, с. 10].

Щоб визначити, чи справді заняття легкоатлетичними вправами сприяють розвитку фізичних якосте, ми вдамося до педагогічного експерименту

Дослідницький етап педагогічного експерименту поділяється на три стадії: констатувальний, формувальний та контрольний, кожен з яких має свої визначені цілі.

Констатувальний етап педагогічного експерименту направлений на встановлення фактичного стану та рівня тих чи тих психолого-педагогічних особливостей контингенту на момент проведення дослідження, наприклад, здійснення діагностики наявного стану розвитку дітей.

Формувальний етап педагогічного експерименту спрямований на вивчення психолого-педагогічного явища безпосередньо в процесі спеціально організованого експериментального навчання та виховання, активного формування тих чи інших психолого-педагогічних особливостей.

Контрольний етап педагогічного експеримент проводиться після того, як отримані результати формувального експерименту з групою дітей такого

ж віку, які знаходяться в подібних умовах навчання та виховання, але з ними не проводили формувальний експеримент. Застосовується та сама методика, що і в констатувальному експерименті. Його мета полягає в порівнянні отриманих результатів з результатами формувального експерименту [14].

У рамках теми нашого дослідження ми вирішили визначити в учнів 5 класу розвиток такої фізичної якості, як сила, при виконанні легкоатлетичних вправ.

Вивчили Модельну навчальну програму «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти [16].

Розглянули «Орієнтовні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей для учнів 5-го класу (загальна фізична підготовка)» (Додаток А).

Експериментальне дослідження ми проводили на базі ЗОШ № 3 Глухівської міської ради. В експерименті брало участь два 5-их класи. Для експерименту ми відібрали по 10 бажаючих учнів з кожного класу: 5-А клас (5 учні/ хлопців) – експериментальна група та 5-Б клас (5 учнів/ хлопців) – контрольна група. Усім учасникам експерименту ми дали умовні імена. Експеримент проводився протягом 1 місяця (жовтень). Навчання у школі проходило в дистанційному форматі, то спілкування проходила онлайн.

На констатувальному етапі експерименту ми запропонували учням експериментальної та контрольної груп здати контрольні нормативи, а саме: 1) підтягування; 2) згинання й розгинання рук в упорі лежачи.

Отримали такі результати занесли в таблиці 2.2.1 – експериментальна група; 2.2.2 – контрольна група:

Таблиця 2.2.1

Учні експериментальної групи	Підтягування у висі (кількість разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів)
Анатолій	2	4
Василь	1	3
Микола	2	5
Сергій	3	5
Ярослав	1	3

Таблиця 2.2.2

Учні контрольної групи	Підтягування у висі (кількість разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів)
Богдан	1	3
Дмитро	2	3
Назар	2	4
Кирило	3	5
Юрій	1	3

Як бачимо в обох групах рівень силової підготовки в учнів майже однаковий.

На формувальному етапі експерименту ми запропонували учням експериментальної групи щодня виконувати комплекс вправ з легкої атлетики на розвиток такої фізичної вправи як сила, а саме:

- 1) віджимання в упорі лежачи 2-3 серії до відмови і підтягування висячи 2-3 серії до відмови, присідання з партнером;
- 2) опускання і піднімання тулуба в положенні лежачи на спині або животі із закріпленими ногами: 2-3 серії по 10-12 разів;
- 3) присідання і вистрибування з напівприсіду з обтяженням: 2-3 серії по 12-15 разів;
- 4) кидки набивного м'яча 1-3 кг з положення сидячи і лежачи на спині однією або двома руками (всього 40-50 разів).

З метою контролю за виконанням вправ учнями експериментальної групи вони виходили на відеозв'язок у вайбері.

Після завершення терміну експерименту, що тривав з 01 по 31 жовтня, ми провели повторні заміри нормативів в учнів експериментальної та контрольної груп.

Отримані результати занесли в таблиці: 2.2.3 – результати учнів експериментальної групи, 2.2.4 -результати учнів контрольної групи.

Таблиця 2.2.3

Учні експериментальної групи	Підтягування у висі (кількість разів)		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів)	
	констатувальний	контрольний	констатувальний	контрольний
Анатолій	2	4	4	7
Василь	1	2	3	6
Микола	2	4	5	8
Сергій	3	4	5	7
Ярослав	1	2	3	4

Таблиця 2.2.4

Учні контрольної групи	Підтягування у висі (кількість разів)		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів)	
	констатувальний	контрольний	констатувальний	контрольний
Богдан	1	2	3	3
Дмитро	2	2	3	4
Назар	2	3	4	4
Кирило	3	3	5	5
Юрій	1	1	3	4

Якщо порівняти результати учнів експериментальної групи, то можна побачити, що кількість підтягувань у висі у Анатолія, Василя та Миколи збільшилася на 2 показники, а в Сергія та Ярослава на 1 показник. У контрольній групі у Богдана та Назарі кількість підтягувань у висі збільшилася на 1 показник, а в Дмитра, Кирила та Юрія показники залишилися без змін.

Порівнявши результати згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, бачимо, що в експериментальній групі в Анатолія, Василя та Миколи показники збільшилися на 3, у Сергія на 2, а в Ярослава на 1. В учнів контрольної групи у Дмитра та Юрія показник збільшився на 1, в Богдана, Назара та Кирила результат залишився без змін.

Отже, можемо зробити висновок, що регулярне виконання вправ з легкої атлетики впливає на розвиток фізичних якостей учнів, зокрема, сили.

ВИСНОВКИ

Перед початком нашого дослідження ми визначили ряд завдань:

1. Проаналізували історію виникнення та розвитку легкої атлетики й визначили, що легка атлетика є одним і найдавніших видів спорту; найперші відомості про змагання з легкої атлетики описано в історичних хроніках про Олімпійські ігри Стародавньої Греції й датуються 776 роком до н. е. У середньовіччі як таких змагань з легкої атлетики не було, а змагаючись в метанні каменів, стрибках у довжину і висоту, в бігу на швидкість. Сучасна легка атлетика почала розвивати в Англії в 1837 році. У країнах Європи легка атлетика як вид спорту починає розвиватися в 1880 та 1890 роках. В Україні перші легкоатлетичні змагання пройшли у другій половині XIX ст. в Миколаєві. Легкоатлетичний спорт в Україні було започатковано під час першої Всеукраїнська олімпіада в 1921 в Харкові. Легендою українського легкоатлетичного спорту по праву вважається Сергій Бубка,

2. Розглянули класифікацію та загальну характеристику легкоатлетичних вправ і визначили, що легка атлетика є одним з найпоширеніших видів спорту, куди входять ходьба, біг, стрибки в довжину, висоту, потрійні, з тичкою, метання диска і списа, штовхання ядра, легкоатлетичне багатоборство.

3. Визначили особливості техніки виконання легкоатлетичних вправ й дізналися, що навчання в легкій атлетиці є педагогічним процесом формування, вдосконалення необхідних легкоатлету знань, умінь, навичок та оволодіння ними. У процесі навчання учні оволодівають спеціальними знаннями, знайомляться зі спеціальною термінологією, технікою виконання легкоатлетичних вправ з певною послідовністю рухів. Щоб технічно правильно виконати рух у легкоатлетичній вправі, потрібно ним оволодіти, сформувавши навички й уміння. Є поняття «рухове уміння» та «рухова навичка». Оволодіти технікою виконання легкоатлетичної вправи, сформувавши міцні рухові уміння чи навички, можна лише за умови систематичного виконання основних фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки,

метання) та допоміжних, що спрямовані на коригування, попередження чи усунення помилок. Типова схема навчання легкоатлетичних вправ складається з трьох етапів.

4. Розглянули легкоатлетичні вправи для розвитку фізичних якостей учнів на уроках фізичної культури й дійшли висновку, що розвиток фізичних якостей учнів на уроках фізкультури при вивченні легкої атлетики відбувається шляхом виконання фізичних вправ. Серед фізичних якостей, що формуються в учнів у процесі виконання легкоатлетичних вправ є: швидкість, спритність, стрибучість, гнучкість, сила, витривалість, координація.

5. Провели експериментальне дослідження ефективності розвитку фізичних якостей школярів при виконанні вправ з легкої атлетики. На формувальному етапі експерименту запропонували учням експериментальної групи щодня виконувати комплекс вправ з легкої атлетики на розвиток такої фізичної вправи як сила. За результатами дослідження дійшли висновку, що регулярне виконання вправ з легкої атлетики впливає на розвиток фізичних якостей учнів.

Отже, завдання дослідження виконано, мети досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с. URL: <http://surl.li/ghrnd> (дата звернення: 23.10.2022 р.).
2. Артюшенко О.Ф., Стеценко А.І. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури]. Черкаси, 2006. 424 с.
3. Бурла О.М. Легка атлетика з методикою викладання: навч. прогр. для ф-тів фіз. виховання пед. ін-тів. Суми: СДПІ, 1997. 31 с.
4. Висоцька О.Л. Історія розвитку легкої атлетики. URL: <http://surl.li/lpeal> (дата звернення: 09.10.2022)
5. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Видавництво "Університетська книга"», 2019. 467 с.
6. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. Київ: Вища школа, 1993. 154 с.
7. Гогін О.В. Легка атлетика: курс лекцій; Харк. держ. ун-т ім. Г. Сковороди. Харків: «ОВС», 2001. 112 с.
8. Гогін О.В. Особливості проведення уроку легкої атлетики в школі. *Теорія та практика фізичного виховання*. 2001. № 1. С. 17–19.
9. Зразкові вправи на розвиток і вдосконалення координації (рухової спритності) і швидкості рухів. URL: <http://surl.li/lqxnб> (дата звернення: 29.09.2022)
10. Історія розвитку легкої атлетики. URL: <http://surl.li/bfihw> (дата звернення: 10.10.2022)
11. Історія розвитку легкої атлетики. URL: <http://surl.li/lpeoj> (дата звернення: 10.10.2022)
12. Історія розвитку легкої атлетики в Україні. URL: <http://surl.li/lperk> (дата звернення: 10.10.2022)
13. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ. URL: <http://surl.li/lpvfn> (дата звернення: 29.09.2022)

14. Педагогічний експеримент: констатувальний, формувальний.
URL: <http://surl.li/lrrda> (дата звернення: 25.09.2022)
15. Леоненко І.Ф., Бондарєв. Ю.Г., Федина О.С. Теорія та методика викладання легкої атлетики. Київ: Олімп. л-ра, 1995. 30 с.
16. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломєєць Г.А. , Боляк А.А., Ребрина А.А., Дерев'янка В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та інші). «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 12 липня 2021 року No 795 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 10 серпня 2021 року No 898). URL: <http://surl.li/cndfb> (дата звернення: 26.09.2022 р.).
17. Основи процесу навчання в легкій атлетиці. URL: <http://surl.li/lpwwwo> (дата звернення: 29.09.2022 р.).
18. Тема 5. Вправи для розвитку швидкості та спритності. URL: <http://surl.li/pzod> (дата звернення: 27.09.2022)
19. Ялович В.Т., Сергієнко В.М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2004. Ч. II: Стрибки. 68 с.

ОРІЄНТОВНІ НОРМАТИВИ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДЛЯ УЧНІВ 5-го КЛАСУ

Загальна фізична підготовка

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		початковий	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
	Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
	Дівч.	До 500	500	800	1000
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	3	5
	Дівч.	До 5	5	7	10
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	3	4
	Дівч. у висі лежачи	До 3	3	6	8
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 4	4	7	10
	Дівч. від лави	До 4	4	6	8
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	13,3	12,6	12,0	11,4
	Дівч.	14,0	13,4	12,8	12,2
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
	Дівч.	До 110	110	120	140
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 15	15	22	28
	Дівч.	До 10	10	13	16
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 10	10	16	20
	Дівч.	До 9	9	15	19